



## **Fatigue, bouffées, sommeil perturbé... Comprenez comment la ménopause agit sur vos systèmes et comment les rééquilibrer naturellement.**

Faites le quizz pour cibler vos priorités et recevoir vos solutions naturelles personnalisées.

Un guide pratique par « L'essentiel de mes remèdes naturels »  
Édition du 29/10/2025

Ce document ne remplace pas un avis médical. Consultez votre médecin en cas de doute, d'antécédents ou de traitement en cours.

# ■ PARTIE 1 — Introduction et Quizz

La ménopause n'est pas une "maladie hormonale".

C'est une **transition physiologique profonde**, au cours de laquelle le corps cherche un **nouveau point d'équilibre**. Pourtant, dans cette période, beaucoup de femmes ressentent un bouleversement global : fatigue, sommeil perturbé, irritabilité, bouffées de chaleur, digestion capricieuse, douleurs articulaires...

Des signes parfois diffus, parfois intenses, mais toujours déroutants.

Pendant des années, on a associé ces manifestations uniquement à la chute hormonale.

Mais **en réalité**, ce sont plusieurs systèmes du corps — nerveux, digestif, hépatique, circulatoire, musculaire, etc. — qui réagissent à ces fluctuations.

**C'est ce que ce quizz va vous aider à comprendre :**

- Quels systèmes de votre organisme sont les plus impactés par la transition hormonale ?
- Et comment les soutenir naturellement, à votre rythme, selon vos besoins spécifiques ?

**Pourquoi ce quizz ?**

Ce quizz n'a pas vocation à poser un diagnostic médical, mais à **vous guider** vers une meilleure compréhension de votre corps.

Chaque question explore un domaine fonctionnel (système vasomoteur, neuro-hormonal, digestif, hépatique, musculo-squelettique...).

Vos réponses mettront en lumière les zones de déséquilibre principales.

**L'objectif est simple :**

- Vous aider à identifier vos priorités naturelles d'action
- Vous permettre de choisir les rituels et soutiens adaptés à votre profil
- Et vous redonner confiance dans votre capacité à agir sur votre équilibre.

## Comment remplir le quizz ?

1. Répondez spontanément à chaque affirmation : il n'y a pas de "bonne" ou "mauvaise" réponse.
2. Notez un point chaque fois que vous vous reconnaissez souvent ou régulièrement dans le symptôme décrit.
3. À la fin, vous pourrez observer les domaines où vous avez le plus de points : ce sont ceux qui demandent une attention particulière.

Les pages suivantes de votre guide vous proposeront ensuite les protocoles naturels correspondant à ces sphères.

## Lecture des résultats

- **0 à 2 points** : votre système semble **équilibré** pour le moment. Continuez à entretenir vos fondations d'hygiène de vie.
- **3 à 4 points** : votre système montre des signes de **fragilité**. Quelques ajustements ciblés peuvent déjà faire une grande différence.
- **5 à 6 points** : votre système est en **surcharge**. Il mérite une attention prioritaire et un soutien global.

**Prenez le temps d'écouter votre corps** : ce quizz est avant tout un outil d'observation, un miroir bienveillant de vos besoins physiologiques actuels.



## ■ Le Grand Quiz : “Les systèmes impactés par la ménopause”

### 1. Vasomoteur & Muqueuses Féminines (*Bouffées, sueurs, cycles, libido...*)

- 1 Bouffées de chaleur ou sueurs nocturnes.
- 2 Cycles irréguliers / saignements imprévisibles / arrêt des règles.
- 3 Sécheresse ou inconfort vaginal (démangeaisons, douleur, brûlure).
- 4 Baisse de libido (désir moindre, difficulté d’excitation).
- 5 Infections urinaires répétées ou petites fuites urinaires.
- 6 Sécheresse cutanée / yeux secs (sensation de “muqueuses sèches” globales).

### 2. Neuro-hormonal & Stress (*Emotions, anxiété, irritabilité, mémoire, concentration*)

- 1 Irritabilité / sautes d’humeur (“à fleur de peau”).
- 2 Anxiété interne, ruminations, tension nerveuse.
- 3 Tristesse durable / baisse de motivation (hors événement particulier).
- 4 Difficultés de concentration / “brouillard mental”.
- 5 Troubles de la mémoire (oublis fréquents, lenteur mentale).
- 6 Sensation de nervosité interne sans cause identifiable / agitation intérieure.

### 3. Sommeil – Foie & Récupération (*Détoxification, fatigue, palpitations, migraines*)

- 1 Difficulté d’endormissement ou sommeil léger / fractionné.
- 2 Réveils nocturnes entre 1h et 3h du matin (foie), ou difficultés à se rendormir.
- 3 Réveils vers 23h–1h avec digestion lourde (vésicule biliaire).
- 4 Sensation de fatigue au réveil malgré une nuit complète.
- 5 Palpitations, cœur “qui cogne” (hors cause cardiaque connue).
- 6 Migraines ou maux de tête.

### 4. Métabolique & Digestif (*Poids, digestion, ballonnements, transit, température*)

- 1 Prise de poids sans changement majeur d’habitudes (ou difficulté à en perdre).
- 2 Ballonnements, gaz, ventre gonflé (surtout le soir).
- 3 Digestion lente, sensation de lourdeur après repas.
- 4 Somnolence après repas, besoin de sucre ou de café pour “tenir”.
- 5 Sensibilité accrue au froid, peau sèche, ongles cassants, chute de cheveux (suspicion thyroïde basse).
- 6 Transit ralenti (constipation fonctionnelle ou alternance irrégulière).

### 5. Musculosquelettique & Circulatoire (*Articulations, crampes, jambes lourdes...*)

- 1 Douleurs articulaires (raideur au lever, courbatures prolongées).
- 2 Tensions musculaires diffuses (trapèzes, lombaires, cuisses).
- 3 Crampes nocturnes ou fourmillements (mollets, pieds).
- 4 Jambes lourdes, chevilles gonflées en fin de journée.
- 5 Apparition ou aggravation de varicosités visibles.
- 6 Sensation de récupération lente après l’effort.

## Et maintenant ?

Prenez un instant pour **observer vos scores**.

Les sphères où vous avez obtenu le plus de points représentent vos axes prioritaires de régulation naturelle.

Les pages suivantes de ce guide vont vous aider à comprendre pourquoi ces systèmes réagissent pendant la ménopause et comment les rééquilibrer pas à pas à l'aide de fondations d'hygiène de vie, de gestes concrets et de **soutiens naturels sûrs et efficaces**, pensés pour accompagner votre corps avec douceur.

Vous y trouverez des conseils adaptés selon trois niveaux :

- ✓ **Les fondations immédiates**, à mettre en place sur 10 à 14 jours : alimentation, hydratation, sommeil, respiration.
- ✓ **L'hygiène de vie ciblée**, sur 3 à 4 semaines : rythmes, mouvement, équilibre nerveux.
- ✓ **Les soutiens naturels complémentaires**, issus de la phytothérapie, de l'aromathérapie, de la micronutrition et de techniques simples d'auto-soin.

Ces axes ne sont pas des traitements médicaux mais des pistes naturopathiques destinées à ré-harmoniser votre terrain, à redonner du souffle à vos organes et à soutenir votre vitalité pendant cette transition.

Prenez le temps de parcourir la suite du guide comme vous écouteriez une amie bienveillante :

avancez pas à pas, observez les petits changements, célébrez chaque amélioration.

Votre corps sait retrouver l'équilibre — il suffit parfois de lui offrir les bonnes conditions pour y parvenir.

- **Passez maintenant à la Partie 2 : Les protocoles naturels selon vos résultats**



# ■ PARTIE 2 — Les protocoles naturels selon vos résultats

*“Si vous vous reconnaissez dans ces signes, voici par où commencer, pas à pas. Je vous invite à écouter vos ressentis, à observer vos réactions, et à avancer avec douceur. Votre corps sait retrouver son équilibre.”*

---

## ◆ Thème 1 – Sphère urogénitale & vasomotrice

*(Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, sécheresses muqueuses, libido, infections urinaires/fuites)*

La baisse d'œstrogènes modifie la souplesse des tissus, l'hydratation et la thermorégulation. Ce n'est pas “contre vous” : c'est votre corps qui cherche un nouveau point d'équilibre. On soutient à la fois l'hydratation, les graisses “amies” des muqueuses et la régulation nerveuse.

### ✓ Fondations immédiates (10–14 jours)

- **Hydratation tissulaire & cellulaire** : 1,5 à 2 L/j.
  - Eau peu minéralisée (Montcalm, Rosée de la Reine...) ou eau **filtrée et dynamisée, structurée**.
  - Pensez à répartir sur la journée (verre par verre) et limitez à partir de 17h, pour éviter de vous lever la nuit.
- **Omégas 3–6–9** : augmentez les apports (petits poissons des mers froides, huiles de colza, lin, cameline, noix, chanvre...)
  - **Oméga-7 (argousier)** si **sécheresses oculaires** ou muqueuses très sèches.
- **Tendance basifiante** : cuisine “maison” riche en végétaux variés et colorés.
  - Limiter aliments acidifiants : **industriel, raffiné** (farines/sucre/sel blancs), **produits laitiers, excès de viande rouge, fruits pas mûrs**.
- **Le soir** : évitez **café, alcool, plats épicés, dîner tardif** et **produits laitiers** au repas du soir.

### ✓ Hygiène de vie ciblée (3–4 semaines)

- **Hydrothérapie de régulation thermique** : terminez la douche par **tiède** →

fraîche (surtout après un effort modéré) pour aider la thermorégulation.

- **Routine du soir apaisante** : coucher avant 23 h, lecture tranquille, pas d'écran 1 h avant le sommeil, chambre aérée  $\leq 19$  °C.
- **Mouvement doux quotidien** : marche 30 min/j ou activité modérée (natation, course tranquille, vélo) selon ce qui vous attire.

### ✓ Soutiens naturels complémentaires

- **Hydrolat** de sauge sclarée ou officinale :
  - *Option 1* : 1 c. à c. dans ½ verre d'eau matin et midi.
  - *Option 2* : 1 c. à s. dans 1 L d'eau à boire dans la journée, 40 jours.
- **Diffusion d'huiles essentielles** d'Ylang-ylang (le soir) : 2-3 gouttes dans le diffuseur, 10-15 min pour relancer sensualité et détente.
- **Probiotiques vaginaux** : cure 10 j/mois (souches spécifiques de la flore intime) + lubrifiant à l'aloé vera ou à l'acide hyaluronique.
- x **Si cancer hormonodépendant**  
Évitez l'**huile essentielle de sauge sclarée**, et fenouil, yam, trèfle rouge.
- x **Alternatives** : hydrolat de marjolaine (libido, détente), mélilot, aspérule odorante, ballote (tisanes/TM) pour bouffées.



## ◆ Thème 2 – Neuro-hormonal & stress

(Irritabilité, anxiété, ruminations, baisse de motivation, brouillard mental, mémoire)

Lorsque le stress s'installe, le **cortisol** perturbe la glycémie, les cycles veille-sommeil et les neurotransmetteurs.

L'objectif : **stabiliser la glycémie, apaiser le système nerveux, recharger en magnésium**, restaurer une **lumière matinale** régulière.

### ✓ Fondations immédiates (10-14 jours)

- **Alimentation "neuromédiateurs"** :
  - **Petit-déjeuner protéiné et gras** (œuf, tofu, amandes, avocat, tartares d'algues, petits poissons des mers froides, foie de morue...).
  - **Goûter vers 16 h : fruit de saison + carré de chocolat noir  $\geq 70\%$**  (soutien sérotonine).
  - **Soir : céréales + légumineuses** privilégiées (précurseurs de mélatonine).
- **Magnésium alimentaire** : graines/oléagineux, fruits séchés, céréales complètes, légumineuses, fruits de mer, poissons gras, épinards, avocat, cacao.
- **Réduire** : caféine, alcool, sucre, produits raffinés/industriels.

### ✓ Hygiène de vie ciblée (3-4 semaines)

- **Cohérence cardiaque** : 5 min, 3×/j (inspir 5 s, expir 5 s).  
(Alternative débutant : respiration ventrale consciente 4-6 s / 4-6 s).
- **Lumière naturelle** le matin 10-20 min dehors (réglage cortisol/mélatonine).
- **Écriture libératrice** : 5 min avant le coucher (vider la "boîte mentale").
- **Marche consciente** ou **activité douce** quotidienne.
- **Méditation** (même 5 min) pour abaisser la réactivité au stress.

### ✓ Soutiens naturels complémentaires

- **Magnésium bisglycinate** : 200-300 mg le soir.
- **Adaptogènes** (choix selon profil) :
  - **Gingembre frais** en tisanes ou en poudre 450 mg 2×/j aux repas.
  - **Reishi** : 2-3 g/j.

- **Ashwagandha** : 300–600 mg/j (fatigue nerveuse + sommeil perturbé).
  - **Rhodiola, Schisandra, Éleuthérocoque, Ginseng** (selon tolérance).
  - **Plantes calmantes** (*tisanes dès la fin d'après-midi et le soir*) :
    - **Mélisse** : spasmodophilie, composante émotionnelle.
    - **Aubépine** : palpitations, oppression thoracique.
    - **Passiflore** : agitation psychomotrice.
    - **Valériane** : stress prolongé avec fond dépressif.
    - **Eschscholtzia** : insomnies d'endormissement.
  - x **Si cancer hormonodépendant**  
Évitez éléuthérocoque et ginseng.
  - x **Alternatives sécurisées** : magnésium, reishi, mélisse, aubépine, passiflore, eschscholtzia, pratiques de respiration & lumière matinale.
- 



## ◆ Thème 3 – Sommeil–Foie & récupération

*(Endormissement difficile, réveils 23–1 h/ 1–3 h, fatigue au réveil, palpitations, migraines hépatiques)*

Le foie travaille surtout la nuit. Si le dîner est lourd ou si la fonction hépatique est saturée, les réveils **23–1 h** (vésicule biliaire) ou **1–3 h** (foie) sont fréquents. On allège le soir, on respire, on crée des conditions de sommeil simple et on draine doucement.

### ✓ Fondations immédiates (10–14 jours)

- **Dîner léger avant 20 h** : légumes + protéines digestes plutôt végétales (ou poisson blanc) ou mieux pratiquez le **régime dissocié**.
- **Éviter le soir** : alcool, fritures, fromages/produits laitiers animaux, **protéines animales** (excès), gras/sucré.
- **1–2 soirs/semaine** : **monodiètes** (ex. légumes) ou **bouillon clair** (**jeûne intermittent** du soir simple).
- **Super-aliments** : algues (*sauf hyperthyroïdie*), graines germées, spiruline, pollen frais (*sauf allergies*), sérum de Quinton isotonique.
- **Écrans** : stop  $\geq$  1 h 30 avant de dormir.
- **Chambre** : obscurité (masque/rideaux occultants),  $< 19$  °C.

### ✓ Hygiène de vie ciblée (3–4 semaines)

- **Réveils 23–1 h** → pensez à la **vésicule biliaire** : dîner souvent trop gras. Allégez.
- **Réveils 1–3 h** → **foie en surcharge** : allégez le dîner + **détox douce**.
- **Respiration carrée** la nuit (si réveil) : **4–4–4–4** (inspir, rétention, expir, pause).
- **Bouillotte chaude** sur le **foie et/ou les pieds** avant de dormir (ancrage, apaisement).

### ✓ Soutiens naturels complémentaires

- **Desmodium** ou **Chardon–marie** ou **Chrysantellum** : **2–3 semaines** (drainage hépatique doux) en extrait de plantes standardisées (EPS) par exemple.
- **Mélisse / Passiflore / Valériane** : sommeil (tisane/extrait).

- **Aubépine** : palpitations, le soir.
  - **Romarin** : à midi en cas de migraines hépatiques ou digestion lente (évittez le soir, il peut stimuler).
- x **Si cancer hormonodépendant**  
Aucune contre-indication sur ces pistes.
- 



## ◆ Thème 4 – Métabolique & digestif (thyroïde incluse)

*(Prise de poids/difficulté à en perdre, ballonnements, digestion lente, somnolence post-repas, frilosité, transit)*

La baisse hormonale peut ralentir le métabolisme. Le foie, la glycémie et parfois la thyroïde sont à harmoniser ensemble. On pense assiettes équilibrées, fenêtre métabolique progressive et transit apaisé.

### ✓ Fondations immédiates (10-14 jours)

- **Manger à satiété** (pas de restrictions drastiques).  
→ **Petit-déjeuner protéiné** si tendance aux grignotages.
- **Assiettes harmonieuses** inspirées du [régime dissocié](#):
  - **Midi** : ¼ protéines animales + légumes verts & colorés à volonté + ¼ glucides “faibles” en petite quantité (p. de terre, patate douce, châtaignes, flocons de céréales complètes, courges...).
  - **Soir** : céréales (riz, quinoa, sarrasin, millet, pâtes, semoule, boulghour...)+ légumes + protéines végétales si besoin (algues, légumineuses ¼ max pour ¾ de céréales, champignons).
  - **Graines oléagineuses** : petites quantités.
- **Fenêtre métabolique** ([jeûne intermittent](#)) : 12:12 = 1er repas à 8h et dernier repas à 20h → 13h:11h = 1er repas à 8h et dernier repas à 19h, puis progressivement arriver à 16h:8h si bonne tolérance = 1er repas à 8h et dernier repas à 16h
- **Supprimer** : jus/sodas/biscuits/desserts sucrés, toute alimentation industrielle & raffinée.
- **Fruits cuits ou compotés** en fin de repas (et non crus pour éviter les fermentations).
- **En cas d'hypothyroïdie avérée** : arrêter produits laitiers animaux et gluten en priorité. Puis :  
**Crucifères crus** (choux, cresson, navet, rutabaga, roquette, radis, raifort), patate douce, millet, soja/fèves, colza, manioc :  
→ évitez crus (la cuisson inhibe l'effet goitrigène).

## ✓ Hygiène de vie ciblée (3–4 semaines)

- **Mastication consciente** : 15–20 mastications/bouchée ; posez la fourchette entre chaque bouchée.
- **Marche post-prandiale** : 10 min après repas (glycémie & transit).
- **Respiration abdominale avant repas** (2–3 min) : prépare l'estomac et le nerf vague.

## ✓ Soutiens naturels complémentaires

- **Transit** :
    - **Constipation** : fibres douces laxatives (graines à mucilages lin/chia réhydratées), pruneaux/jus de pruneaux, + légumes crus & cuits, + eau 1,5 L/j, + exercice doux.
    - **Diarrhée** : diminuer les fibres et consommer coing, chocolat noir.  
Faites une cure d'argile en interne (courte).
  - **Plantes carminatives** : carvi / fenouil / anis étoilé / menthe poivrée / basilic / estragon en tisane hors repas (30 min avant ou 2 h 30 après) pour ne pas diluer les sucs digestifs.
  - **Soutien thyroïdien doux** : sélénium (≈ 2 noix du Brésil/j), zinc (graines/oléagineux), algues si déficit en iode.
  - **Vitamine D3** : selon dosage sanguin.
- x **Si cancer hormonodépendant**  
Évitez isoflavones de soja ; OK pour soja fermenté modéré.
- x **Favorisez** : oméga-3, magnésium, vitamine D, probiotiques.



## ◆ Thème 5 – Musculosquelettique & circulatoire

*(Douleurs articulaires/tendineuses, crampes, jambes lourdes, varicosités, récupération lente)*

La chute hormonale peut majorer l'**inflammation** et ralentir la **circulation**. On mise sur une hygiène **anti-inflammatoire**, le **retour veineux** et des soins tissulaires doux.

### ✓ Fondations immédiates (10-14 jours)

- **Hydratation** : 1,5-2 L/j d'eau **filtrée & dynamisée** (à défaut : peu minéralisée type Mont Roucoux, Montcalm, Rosée de la Reine).  
→ **Pincée de sel naturel** si hypotension.
- **Alimentation hypotoxique & anti-inflammatoire** :  
→ Proscrire **gluten** (blé, orge, avoine, seigle et dérivés) et **produits laitiers** (surtout le soir).  
→ + **légumes verts & colorés, protéines variées** (animales le midi, plutôt végétales le soir si bonne tolérance).  
→ **Oméga-3** : poissons gras (mer froide), huiles de **colza, lin, cameline, chanvre, noix, carthame...**
- **Alicaments anti-inflammatoires** et **superaliments** à intégrer: **oméga-3, curcuma, gingembre, graines germées, spiruline.**

### ✓ Hygiène de vie ciblée (3-4 semaines)

- **Douches alternées "retour veineux"** :
  1. Eau **chaude** 30-60 s, 2) **froide** 30 s, 3 **cycles**, et **finir par froid** – des pieds vers le haut des cuisses (jambe par jambe).
- **Surélever les jambes** : 10 min le soir ; **postures inversées** (yoga : chandelle, demi-pont).
- **Mouvement** : **marche 30 min/j** (base) + **2 séances/semaine** plus toniques (yoga, renforcement, natation, course douce).
- **Bas de contention** : si station debout prolongée.
- **Exposition au soleil** raisonnable et d'octobre à mai **supplémentation en vitamine D**

## ✓ Soutiens naturels complémentaires

- **Collagène (type II) + Vitamine C** (cynorhodon, baies de goji, persil) + **Silice** (*prêle, ortie, silicium organique G5*) pour **articulations & tendons**.
- **Magnésium bisglycinate** : 300–600 mg/j si crampes nocturnes.
- **Plantes circulatoires** (infusions, Teinture Mère (TM), hydrolats) : **cyprès, genévrier** (circulatoire), **vigne rouge / marron d'Inde / hamamélis** (veinotoniques).
- **Anti-inflammatoires articulaires** : **harpagophytum, cassissier**.
- **Cataplasmes d'argile verte tiède**:
  - Préparer avec **eau non chlorée, bol et cuillère non métalliques**,
  - **Épaisseur 2 cm**.
  - Appliquer **2h tous les jours, sur une seule articulation** à la fois.  
A renouveler dès réapparition de la douleur. Vous pouvez aussi pour plus de confort l'appliquer et laisser en place toute la nuit.
  - **Ne pas ajouter d'huiles essentielles** (elles **inactivent** l'argile).
  - **Bénéfices** : **antalgique, anti-inflammatoire, décongestionnant**.
- x **Si cancer hormonodépendant** : Aucune contre-indication sur ces axes généraux.  
Évitez HE et **plantes hormon-like** (liste citée dans le Thème 1).
- x **Privilégiez** : **hydrolats** (ex. **cyprès, menthe poivrée douce**).



## Rappels de précautions (pour tout le guide)

- Ces protocoles sont **généraux** et **non médicaux** : ils ne remplacent pas un avis de votre médecin, gynécologue, endocrinologue ou pharmacien.
- **Cas nécessitant un avis médical** : saignements anormaux, douleurs persistantes, troubles cardiaques, troubles métaboliques/thyroïdiens, antécédents de cancers hormonodépendants, traitements en cours (anticoagulants, antidépresseurs, thyroïde, etc.).
- **Interactions possibles** :
  - **Vigne rouge / marron d'Inde / harpagophytum** : prudence si anticoagulants/anti-agrégants, demandez **conseil médical**.
  - **Algues / iode** : ajuster en cas de **troubles thyroïdiens** (suivi médical).
  - **Valériane** : sédative — éviter de conduire si somnolence.
- **Grossesse / allaitement** : plusieurs plantes et huiles essentielles sont **déconseillées** ; demandez un **avis**.

## Conclusion

Ces axes ne sont pas des traitements médicaux mais des pistes naturopathiques destinées à **ré-harmoniser votre terrain**, à **redonner du souffle** à vos organes et à **soutenir votre vitalité** pendant cette transition.

Prenez le temps de parcourir la suite du guide comme vous écouteriez une amie bienveillante : avancez pas à pas, observez les petits changements, célébrez chaque amélioration.

**Votre corps sait retrouver l'équilibre — il suffit parfois de lui offrir les bonnes conditions pour y parvenir.**

- **Prochain pas** : commencez par **les Fondations** de votre sphère prioritaire, puis ajoutez **une pratique d'Hygiène de vie ciblée** et **un Soutien naturel**.



*« Moins mais régulier vaut mieux que trop d'un coup. »*

*De tout coeur avec vous, Aurélie Theys*